Uzmite svoj život u svoje ruke

Pokušajte da hodate onom stranom ulice
kojom do tada nikad niste hodali. Možda
odatle život izgleda ipak malo drugačije…

Ako niste imali tu sreću da se rodite sa urođenom sposobnošću da sačuvate mir onda kada se sve oko vas ruši, i ako vas je uz to priroda obdarila preosetljivošću sa kojim obično ne znate šta ćete, ni čemu služi (osim da vas čini nesrećnijim nego što bi realno trebalo), život vam verovatno retko kad izgleda ružičasto. Oni koji su prevazišli raširenu predrasudu da psihijatri postoje zato da bi lečili „ludake“, i koji su potražili njihovu pomoć, neretko postaju još više razočarani. Jer, život obično nastavlja svojim tokom i na svoj način, ali sada bez iluzije i nade da postoji „tamo negde neki čika“ koji zna rešenja za sve naše probleme. Psihoterapija je po svojoj suštini realna metoda koja samim tim ne poseduje čarobni štapić za sve naše nevolje, i zahteva dosta truda i strpljenja. Ako se tome doda i čest (a još češće subjektivno doživljen) nedostatak empatije većine terapeuta

prema mukama pacijenata, onda je razočarenje zagarantovano.

A kada se nakon takvih uzaludnih pokušaja da se dođe do malo vazduha ipak nađete pred zidom, kada vam se zaista sve smuči – da se svakoga dana suočavate sa istom patnjom, besmislom i tegobom, da uzalud tražite slamku za koju ćete se uhvatiti – i kada shvatite da je sve samo niz

neuspeha i nepodnošljivih frustracija, tada je možda vreme da „uzmete metlu u ruke“ i počnete *sami* veliko spremanje. Naravno, postoji opasnost da (ponovo) ne uspete, i ostanete tu gde jeste, ali treba znati da i sam pokušaj promene ne ostavlja stvari kakve su bile, i da svako novo iskustvo nešto menja. Sa druge strane, nemate mnogo izgubiti – ako ste došli do tačke razočaranja kada „više ništa nema značaja“, onda dozvolite sebi da isprobate ono što nikad do tada niste radili.

Budite ono što nikad niste bili ni smeli, i pokušajte da hodate onom stranom ulice kojom do tada nikad niste hodali. Možda odatle život ipak izgleda malo drugačije…

Ni svemogući bog nije ovaj (nesavršeni?) svet stvorio odjednom - ni za jedan sat, pa čak ni za dan. Trebalo mu je punih sedam dana. Dozvolite i vi sebi da svoj novi svet

stvarate malo duže, korak po korak, i budite uvereni da će rezultat biti začuđujući. Da ne govorimo o važnoj činjenici da je i samo stvaranje „novog sveta“ put i smisao sam po sebi.

A da je moguće stvoriti taj novi svet dokaz su brojni primeri svuda oko vas, a pre svega oni u vama samima. Jer, sve što ste stvorili i do sada, delo je vaših ruku. Naravno da nije prijatno čuti ovako nešto, kada iza sebe imate niz promašaja, katastrofa, neuspeha, roditelje koji su možda bili pravi diktatori, ili samoživi, sebični, neodgovorni ljudi, koji su u vreme kada su zaista bili svemoćni i u čijim je rukama i bukvalno bio vaš život, učinili da se taj život pretvori u pakao. Ipak, vi sada svakako niste ono isto bespomoćno malo stvorenje, jer sada imate moć da delate.

Naše misli i naši postupci u velikoj meri kreiraju svet oko nas, pa na koncu i ono što nam se događa. Stoga naši stavovi i naša ubeđenja (koji se

de fakto mogu menjati), kao i naše ponašanje (koje se takođe može menjati) mogu nam doneti i uspeh i neuspeh, zavisno od toga kako ih usmeravamo.

Potrudimo se zato da sebi obezbedimo nešto mnogo bolje od onoga što smo do sada uspevali.

Pozivanje na teške društvene okolnosti kao razlog naše lične nesreće može biti samo deo opravdanja, ali i ne mora.

Takođe prebacivanje odgovornosti na druge ljude, što je najčešći alibi za lično nezadovoljstvo, može doneti izvestan osećaj „nevinosti“, ali nas u stvari zadržava u mestu. Tek kada uvidimo gde je i šta je naša odgovornost u čitavoj životnoj priči, moći ćemo krenuti dalje. Optuživati druge ljude da su odgovorni za ono što nam se događa znači da im dajemo moć da upravljaju našim životom. U mnogo slučajeva mi imamo izbor, imamo mogućnost da delujemo - da kažemo NE ili DA, u zavisnosti od toga šta je za nas bolje. Treba samo pokušati. Jer, tek kada prihvatimo da smo jedino mi gospodari u svom ličnom svemiru, kada imamo pravo da život proživimo na svoj, jedinstven način, doživećemo divan osećaj slobode, a za početak je to više nego dovoljno. To je svakako prvi i neophodan korak ka stvaranju sopstvenog novog sveta, korak na putu svojevrsnog prosvetljenja.

Ne zaboravimo, i Buda je u početku bio nezadovoljan čovek…

Budite ono što jeste

Sloboda je jedan od izraza ljubavi, pa i sloboda da se bude potpuno svoj

Jedna duhovita kineska poslovica kaže da onaj ko se osvrće za svakim psom koji za njim zalaje neće daleko stići. Ova stara istočnjačka mudrost dovoljno ilustrativno opisuje svu besmislenost preteranog uvažavanja mišljenja sredine u kojoj živimo, ali tu mudrost ipak nije lako primeniti. Osude, podsmeh, ogovaranje, kritike i kriticizam nisu nimalo prijatni, a svako od nas je iskusio bar nelagodu ili osujećenje nekih ličnih planova zbog neshvatanja okoline za ono što radimo ili želimo.

Preterano stroge društvene norme mogu ograničiti naše ambicije i planove, a neretko i naš duh, pogotovo ako su besmislene i nakaradne. U svome kultnom delu „Filozofija palanke“ naš poznati filozof Radomir Konstantinović bavi se upravo samom esencijom tog fenomena uništavajućeg i ograničavajućeg duha zaostalih i moglo bi se reći patogenih društava.

Iskreno rečeno, podrška drugih nam je često potrebna i ta potreba neretko ostaje za čitav život – bez obzira koliko smo odrasli, "jaki", samouvereni ili nezavisni, uvek postoje ljudi do čijeg nam je mišljenja stalo i čiji sud cenimo. Ipak, ukoliko taj broj naših sudija prelazi razumnu meru, ništa drugo nećemo raditi u životu osim što ćemo odgonetati šta drugi misle

o nama. No, kako su ukusi različiti, i kako ima ćudi koliko i ljudi, moramo

biti svesni da i pored najboljeg truda nikad nećemo svima ugoditi. I ma koliko bili mudri, dobri i moralni, uvek će biti onih koji će nas smatrati nedovoljno dobrima, nedovoljno pametnima i nedovoljno poštenima. Ne zaboravimo, čak su i Isusa razapeli. Gori od njega, naravno...Činjenica je da ako niste Isus ne morate strahovati da ćete izazvati baš toliki bes, ali je nepobitno i to da čim iskoračite izvan diskursa i paradigme palanke, kritike stižu neminovno. To nas, ipak, i pored svega ne treba uznemiravati niti obeshrabriti, a ni uticati na naše samopouzdanje.

Kao prvo, većina ljudi je gotovo po pravilu uhvaćena u zamku straha od nepoznatog čim oseti da neko "iskače" iz zadatih okvira. Razlog je njihova unutrašnja tegoba i nesigurnost, a vi ste tu samo povod, što znači da ne možete biti odgovorni za njihova osećanja.

Drugo, svi smo mi samim svojim rođenjem stekli pravo da budemo slobodni i nezavisni, da budemo ono što jesmo, sa sopstvenim indentitetom i životnim izborom. Podsećajte sebe na to što češće: "Ja imam pravo da radim i budem"... osim, naravno, ako to vaše pravo nije nauštrb nečije tuđe sreće i integriteta. U tom kontekstu važno je napraviti razumnu razliku između realnih i nerealnih, neopravdanih zahteva i očekivanja koje drugi postavljaju pred nas. Ako naši roditelji, recimo, tvrde da su nesrećni zbog izbora našeg životnog partnera, onda oni imaju problem, a ne mi. U proceni koliko ćemo biti obzirni prema drugima i njihovim zahtevima pouzdan kriterijum može biti ljubav – ono što podstiče naš rast i potpomaže našu sreću je ljubav. Sve ono što nas usporava, sprečava da napredujemo, to nije.

Da bi se tako delalo, uprkos okolini, potrebna je svakako i dobra doza hrabrosti. Ona se srećom može naučiti i povećati. Recept je, kako kaže

autorica zanimljive knjige "Od straha do optimizma" Suzan Džefers, da

učinite upravo ono čega se plašite. To proširuje granice identiteta, i iznad svega granice slobode. Biti slobodan da se bude ono što jesmo, svoj, autentičan, bez potrebe da lažemo sebe i druge, jedan je od temeljnih uslova za sreću. A uz njega dolazi i sve ostalo, sve vredne stvari u životu.

Zato, sledite svoj put bez obzira na sud okoline. Najčešće, u vremenima poremećenih vrednosti izrazi podrške i solidarnosti jesu prava retkost, isto kao sposobnost da se drugi razumeju i prihvate. Shvatite to kao nešto što spada u "rok službe" i plovite svojom lađom kuda vam je volja i kuda vas vodi vetar vaše lične sudbine. Oni koji slede svoju ličnu zvezdu obično je i nađu...

6

Ne gledajte u tuđ tanjir

Nikada neće biti srećan onaj

koga muče srećniji

Latinska izreka

U svačijem životu ima onih "prosvetljujućih" trenutaka kada nam se čini da smo neviđeni baksuzi, jer radimo posao koji ne volimo, jer imamo ludog šefa s kojim smo u stalnom konfliktu, brak koji je u raspadanju, baš kao i auto koji vozimo, dok su nam deca bleda senka onoga što smo očekivali i o čemu smo maštali. Nekako baš u takvim trenucima prijatelji nam saopštavaju da su dobili unapređenje, saznajemo da naši dobri poznanici upravo pakuju kofere za letovanje na Balearima, da je sin naših rođaka diplomirao na Harvardu…I tada shvatamo da je naša situacija ne samo očajno loša, nego da ono "bolje" koje priželjkujemo zaista postoji tu oko nas – možda i svuda oko nas! – a da smo baš mi nekako ispali iz tog ringišpila, iz kruga miljenika boginje Fortune, pa situacija u kojoj se nalazimo izgleda zaista beznadežno. A kada se padne u ambis, teško je započeti izvlačenje bez dobrog oslonca, pogotovo ako je i naš sopstveni nivo energije na nuli. Međutim, leka ima, čak i u tako "očajnim i beznadežnim"

životima, iako nas do ludila može dovesti svako ko bi tada samo pokušao da nas teši i kaže nam kako nije sve tako crno, i kako je taj naš život čak možda

veoma srećan!

Za prvu pomoć, uzmite papir i olovku i napravite inventar svega onoga što posedujete, od materijalnih do duhovno važnih stvar. Ubeležite sve čega se setite, od kuće, raspadajućeg auta, ili bicikla, sve do kompjutera, i komleta vrednih CD-ova, i sa druge strane ličnih osobina ili duhovnih vrednosti koje možda drugi ljudi nemaju, kao što je recimo osećaj za humor, dobronamernost, poštenje, univerzitetska diploma ili neki odani prijatelj... Zamislite potom da milioni, i čak milijarde ljudi nemaju ni deo takvog bogatstva, da mnogi nemaju decu, kuću, niti bilo kakav krov nad glavom, da čak nemaju ni mesto na kome će provesti narednu noć. Da ne govorimo o na smrt bolesnima, ili ljudima koji godinama žive sa bolom zbog gubitka voljenih, ljudima koji čame u zatvorima, krivi ili nevini...Zamislite potom da ni vi nemate to što imate, a zatim i kako bi izgledao taj vaš "bedni i jadni" život bez tog spiska. Jevrejska poslovica koja kaže "Dabogda imao pa nemao" upravo nas podseća da bi tek nakon takve kataklizme naš život mogao postati pravi pakao!

Ako, pak, smatrate da je ovo filozofija minimalizma, i da baš takav životni stav ne pomaže rešavanju problema, grešite, jer upravo zadovoljstvo onim što imamo, a ne nezadovoljstvo, može biti prava pokretačka snaga za dalje poduhvate, a tu snagu daje vera da naš život ima i smisla i vrednosti. U suštini, uslovi za srećan život su veoma jednostavni - zdravlje, rad, dobar apetit i miran san, kaže Bertran Rasel. A gledanje u tuđ tanjir može biti samo okidač (obično već pritajenog) nezadovoljstva, jer, kako nas podseća latinska poslovica, "Nikad nije srećan onaj koga muče srećniji".

Sa druge strane, savremen i život uz neslućeni tehnološki razvoj

neretko daje čoveku osećaj svemoći, te u svojoj aroganciji on često

zaboravlja da je ljudsko biće, tako reći jedna krhka biljka, i da ga njegova nesavršenost često izlaže patnji i bolu. Te se tako događa da se iza gotovo svakog „primera savršene sreće“ obično krije i deo muke i tegobe koji ljudski život po prirodi stvari nosi. (I najnesrećniji životi imaju svojih sunčanih časova, kaže Ivo Andrić. A važi svakako i obrnuto.) Zato, kada vidite komšiju kako s ponosom vozi novi porše, ili prođete pokraj nečije velelepne kuće, ili se svakodnevno uveravate u savršenstvo braka vaših prijatelja, nemojte se

iznenaditi kada čujete da se taj brak raspao kao kula od karata, da vlasnik poršea muku muči sa sinom narkomanom, ili da pomenuta kuća krije teškog bolesnika... Naravno da nisu svi imućni, uspešni i čestiti ljudi nesrećni, ali o tuđoj sreći prilično je teško suditi.

O neizvesnosti ljudske sreće i nesreće, i tome kako čoveku najčešće nije dato da zna "šta nosi dan a šta noć", kao ni svaka životna situacija u kojoj se nađemo, govori i priča o siromašnom seljaku kome je jednog dana nestao konj, jedina imovina koju je posedovao. Nakon što su saznali za njegovu nevolju, susedi i ostali seljani počeli su ga sažaljevati, smatrajući to početkom njegove propasti. Konj se, međutim, kroz nekoliko dana vratio, i uz to sa sobom doveo čitavo krdo divljih konja. Sada je unesrećeni seljak namah postao predmetom zavisti, budući da se sa takvim stadom našao među najbogatijima u selu. No, ubrzo se i to promenilo kada je njegov sin, jašući jednog od tih divljih konja, pao i polomio obe noge. Komšijsku zavist je ponovo zamenilo sažaljenje, pošto je svako smatrao kako nema gore nesreće od takve. Nekako u to vreme car dotične zemlje započe veliki rat sa susedinim carstvom, i njegovi čauši pokupiše sve stasale mladiće za rat. Seljakovog sina koji je ležao slomljenih nogu su naravno zaobišli... Priča se

dalje može pričati unedogled, i to na svim meridijanima. Zaključak je nedvosmislen, a svi smo ga više puta iskusili – niti je naša nesreća konačna i definitivna, niti je takva tuđa sreća, a sudbina nekako udesi da se svi povremeno nađemo na jednoj ili drugoj strani. Pitanje je samo naše umešnosti (i zrelosti) da sve to prihvatimo, i da koristeći se mudrošću i iskustvom izvučemo što više koristi iz srećnih trenutaka, istovremeno ublažavajući posledice nepredviđenih nevolja.

Pozitivan stav prema onome što imamo i vera da se nalazimo upravo na mestu na kojem i treba da budemo može nam pomoći da vidimo sunce koje negde iza nekog oblaka sija i u trenucima kada nam se čini da je naše nebo zauvek nestalo.

10

Otvorite srce i uši za druge

Čin pažljivog i saosećajnog slušanja jeste čin ljubavi

Statističari naših navika tvrde da odrastao čovek u proseku tokom dana potroši jedan sat na pričanje, dva sata na pisanje, dok sve ostalo vreme sluša – porodicu, prijatelje, šefove i kolege na poslu, radio ili TV… Ima naravno onih koji radije pričaju nego što slušaju, i koji dnevno utroše više od jednog sata na pričanje, ali su svakako čak i oni prinuđeni da ipak znatno više vremena posvete slušanju. Međutim, ako pogledamo koliko smo vremena utrošili na učenje pomenutih veština, videćemo da je ono u obrnutoj srazmeri sa njihovom praktičnom primenom – pravilnom govoru porodica i škola su nas učile bar nekoliko godina, pisanje smo uvežbavali najmanje godinu dana, dok na oficijelno usavršavanje veštine slušanja nismo potrošili gotovo ni

minut svoga života. Osim srećnih izuzetaka, naravno, jer je gotovo zanemarljiv broj onih koji su svoju decu ili đake učili važnosti umeća slušanja – ako ne računamo lekcije iz bontona, poput onih „Nije lepo druge prekidati dok pričaju“. Gotovo nam niko tokom našeg odrastanja i učenja nije skrenuo pažnju na to da ćemo veoma veliki deo života provesti slušajući i osluškujući ljude i svet oko sebe, kao ni da je u mnogim situacijama važnije kako ćemo slušati nego kako ćemo govoriti. Možda se

stoga i događa da, ako je potrebno, možemo govoriti i čitav sat bez prekida,

pisati čak i satima, ali slušati druge...to se već meri minutima. Pri tom, naša sposobnost da održimo pažnju budnom i otvorimo se za informacije koje nam upućuju ljudi oko nas obično je vezana za to da li nas tema zanima, mada je i u tom slučaju naša kondicija veoma ograničena.

Svako ko je imao prilike da iskusi trenutke intenzivnog slušanja, da se potpuno posveti nečemu što pobuđuje njegovu pažnju dobro zna koliko je napora za to potrebno i koliko je u stvari iscrpljujuće slušati. Pažljivo slušanje zahteva izuzetnu koncentraciju i veoma mnogo energije koju možemo iz sebe izvući jedino ako je motivacija velika, odnosno ako nas ono o čemu se govori duboko interesuje. Slušati druge iz čiste kurtoazije je, naprotiv, znatno lakši

posao, ali to se u stvari i ne može smatrati pravim slušanjem, pošto se čovek tada može na momente i „isključiti“, pod uslovom da ga ne otkriju u toj maloj podvali. No, slušati druge sa zanimanjem i stvarnim razumevanjem svakako nije lak posao, ali je upravo taj momenat sastavni deo svakog iole ozbiljnijeg odnosa.

Naravno da niti možemo niti je potrebno slušati sa istom pažnjom predavanje uvaženog stručnjaka ili ispovest bliske nam osobe kao i pričanje slučajnog saputnika u vozu, niti možemo sa punom koncentracijom slušati satima čak i najzanimljivije izlaganje. Pogotovo ne treba dozvoliti da se postane žrtva nečijeg verbalnog terora, ali je sa druge strane nedopustiva greška ukoliko odemo u drugu krajnost i zanemarimo ono što nam okolina upućuje u svakodnevnoj komunikaciji. Takvo odsustvo želje ili sposobnosti da se drugi čuju uglavnom nanosi veliku štetu odnosima koji zahtevaju iskrenost i bliskost, te nije čudno da u mnogim porodicama sa takvim komunikacionim modelima žive jedni pored drugih pravi stranci...

12

Slušati, kako napominje američki psihoterapeut Skot Pek, znači „staviti sebe i zagrade“, potisnuti u stranu sopstvena uverenja i stavove, i ostaviti prostor za prihvatanje nečeg sasvim drugačijeg. Slušati znači takođe poklanjati drugome svoje vreme, pažnju, energiju i razumevanje, zbog čega čin slušanja i jeste veoma dragocen

u mnogim životnim situacijama. Kada nekoga slušamo s pažnjom i razumevanjem, mi mu u stvari šaljemo poruku ljubavi – to što nekog slušam i uvažavam njegove stavove znači da uvažavam njega kao ljudsko biće, njegove misli i reči, što je izuzetno dragocena poruka koja se može drugima poslati. Nasuprot tome, ne slušati nekog znači ne primećivati ga; kada ne slušamo one koji nam se obraćaju, mi im u stvari šaljemo poruku da nam nisu važni, da imamo preča posla, i da je to što govore za nas potpuno nebitno.

U principu, ljudi stalno imaju potrebu da ih neko (sa)sluša, bilo zbog trenutnih problema, bilo zbog potrebe da nekome iznesu neke svoje lične sudove i dobiju potvrdu sebe kao vredne osobe. Dejl Karnegi, američki publicista, čovek koji je dobar deo života posvetio proučavanju komunikacije među ljudima, navodi iskustva trgovačkog putnika koji je uspevao da samo pažljivim slušanjem svojih klijenata zadobije ogromno poverenje, i ono je po pravilu rezultiralo dobrim poslovnim aranžmanima. Slušanje je, kako se ispostavljalo, često bilo mnogo jače oružje u poslovnom pregovaranju nego bilo kakva visprena tirada... Sa druge strane, mnogi porodični problemi prosto su posledica nedovoljnog međusobnog slušanja, i malo više pažnje često je bolji lek od bilo kakve (psiho)terapije.

No, i na jednom i na drugom planu potrebno je znati da je delotvorno samo iskreno slušanje, ono koje počiva na

razumevanju i empatiji, zbog čega to i predstavlja čin nesebičnog davanja. Američki psiholog menadžmenta

13

Stiven Kovi navodi da postoji više nivoa slušanja – počev od najvišeg, koje podrazumeva punu pažnju i koncentrisanost na ono što sagovornik saopštava, bez želje da se sudi i procenjuje, do selektivnog slušanja, kada od izgovorenog prosto biramo šta ćemo čuti, a ostatak vremena posvećujemo sopstvenim mislima. Najveći broj transakcija između ljudi, na žalost, odvija se po jednoj istoj formuli: dok sagovornik govori, ja s nestrpljenjem čekam pauzu kako bih izneo sopstvene stavove u vezi sa temom o kojoj pričamo.

Treba svakako proceniti da li svaka situacija i svako ćaskanje zahtevaju našu intenzivnu pažnju, ali je bez sumnje veština slušanja drugih dragoceni dar i svojevrsna umetnost kojom možemo osvojiti naklonost onih koji su nam na bilo koji način važni. Pokušajte makar eksperimenta radi da poklonite po par minuta iskrenog slušanja osobama pored vas a koje možda imaju nekakav problem. Bićete više nego iznenađeni rezultatom. O odnosima koji već podrazumevaju bliskost ne treba ni govoriti – pažljivo slušanje i razumevanje više su od izjave ljubavi...

14

Budite ljubazni, ne košta ništa

Ljubaznost je kao lažni novac, i zato ga možete trošiti nemilice

Artur Šopenhauer

Artur Šopenhauer u svom poznatom ogledu o ljudskoj nesavršenosti "Pareneze i maksime" tvrdi da je ljubaznost kao lažni novac – možete ga trošiti do mile volje, za razliku od iskrenosti koja je, po njemu, zlato koje treba čuvati. Možda je čuveni filozof bio malo više paranoičan nego što bi

se dalo očekivati, ali je u vezi sa ljubaznošću svakako bio u pravu – ona ima prosto čarobno dejstvo na ljude, a baš vas ništa ne košta. Jedan osmeh, lepa reč i – vrata su otvorena, kaže narodna poslovica, koju možete svakodnevno proveravati.

No, biti ljubazan samo je deo formule uspeha, njen spoljašnji i vidljivi aspekt. Ukoliko se u svom pokušaju lične transformacije samo na tome zaustavimo i ukoliko iza toga ne stoji autentično osećanje, nećemo dugo izdržati niti daleko stići. Jer, ljudi intuitivno, gotovo bez pogreške mogu detektovati da li je naša ljubaznost samo maska iza koje ne stoji adekvatan unutrašnji sadržaj, i u tom slučaju ćemo biti okvalifikovani kao običan licemer. Stvar je još gora ukoliko u komunikaciji s ljudima negujemo samo formalnu kurtoaziju, dok iza kulisa „gajimo“ mizantropiju. Svako negativno

osećanje nam oduzima manevarski prostor, oduzima nam energiju i
entuzijazam. Misliti pozitivno je postala maksima modernog života, ali moramo znati da to nije samo obična fraza. Istinsko uvažavanje drugih je neophodna platforma za stvaranje dobrih i kvalitetnih odnosa, uslov bez kojeg ne možemo očekivati da i nas poštuju. Iako ponekad,

razočarani ljudskim egoizmom, zaključujemo da pripadnici homo sapiensa ne zaslužuju baš previše poštovanja...

Misliti pozitivno ima i svoju spiritualnu dimenziju, jer je naša misao seme iz kojeg nastaju sva naša dela i reči. Ukoliko je to seme negativno, ukoliko je ono zaraženo mržnjom, ljutnjom ili strahom, takve će nam biti i reči, a takva i dela. Ako se pogleda kroz istoriju kakav su rezulat ostavili ljudi koji su nosili mržnju i netrpeljivost u srcu, a šta filantropi i humanisti, onda gornja teza dobija svoju jasnu potvrdu – emocije i misli i reči proizašle iz njih nose uvek odgovarajuću energiju koja je u stanju da menja stvarnost.

Setimo se onoga što su uradili i ostavili iza sebe Isus i Gandi, Majka Tereza ili bilo koji prosvetitelj moderne civilizacije, a šta su potomcima ostavljali veliki diktatori i tirani, sejači mržnje i netrpeljivosti.

Reči imaju neverovatnu snagu da čoveka usreće, ohrabre, podignu ga i inspirišu na svakakva dela, ili da ga pak dovedu do očajanja i bukvalno unište. Svako je od nas to iskusio, na ovaj ili onaj način, i zato je jedna od važnih lekcija „umeća življenja“ – postati svestan reči koje izgovaramo, a pre svega misli i emocija koje stoje iza tih reči.

Magijsku snagu reči poznavali su mnogi stari narodi, a moderni komunikolozi upozoravaju da je svaka izgovorena reč strela odapeta prema drugom ljudskom biću. A ona

može biti, strela mržnje ili strela ljubavi, koja se poput bumeranga na kraju ipak vraća do nas samih.

16

Prihvatite odgovornost za svoje postupke

Ako želite da promenite svet, promenite

sebe i mnogo ste učinili - jedan nitkov manje

na svetu...

Servantes

Prvi korak na "putu ka sebi" je prihvatanje dgovornosti za sopstveni život. Većina ljudi obično smatra da oni taj princip već poštuju, i sebe svrstavaju u odgovorne i savesne osobe. Ipak, ako malo pažljivije osmotrimo ono što svakoga dana nesvesno činimo, iznenadiće nas saznanje koliko često i "logično" očekujemo da nam drugi – društvo , država, roditelji, rukovodioci – stvore uslove, pruže priliku, ili prosto "ne smetaju" u našem delanju.

Razmislite: ukoliko niste zadovoljni svojim poslom, koga najčešće krivite? Ko je krivac što vam je brak loš i promašen? Ko je odgovoran za to što su vam deca

neposlušna, lenja i neodgovorna? Ko je konačno kriv što živite životom kojim ste apsolutno nezadovoljni? Ako pokušate da zaista objektivno sagledate svoje učešće u svim tim "promašajima", bez sumnje ćete doći do ne baš prijatnih zaključaka. Posao ste sami izabrali, ili makar pristali na njega jer drugog nije bilo; u brak ste takođe svojevoljno uplovili, a čitav vaš život takav kakav je uglavnom predstavlja rezultat vaših odluka i svih poteza koje ste do sada povlačili. Što se dece tiče, kaže se da su ona

najvernije ogledalo svojih roditelja, i da su poput mlade biljke izrasle iz semena koje smo posejali, a koja se razvija u zavisnosti od toga koliko je zalivamo, negujemo, brinemo o njoj…

I u vezi s tim, odmah se nameće drugo pitanje – šta ste učinili da se sve gore navedeno, svi ti "nepodnošljivi" životni promašaji promene? Najverovatnije ništa, ili vrlo malo. Zapitajte iskreno sebe da li ste pokušali sa novim poslom, jeste li iskreno probali da promenite nešto u svom braku – u najgorem slučaju suprugu ili supruga, a ponajpre sebe? Koliko ste truda uložili da nesporazumi budu rešavani u hodu, ne dozvolivši im da prerastu u nerešiv problem? A koliko ste pažnje, strpljenja i vremena posvetili svojoj deci? Ukoliko su vaša deca "nemoguća", "neizdržljiva",

"nepodnošljiva", najverovatnije se vaše bavljenje njima završava na ovakvim kvalifikacijama.

Ako se sve ovo ipak ne odnosi na vas, odnosno ukoliko ste zaista uložili maksimalan trud da se sve te loše stvari promene, ali rezultata nije bilo, onda je ili način bio pogrešan, ili se morate i dalje truditi. Nečemu možda treba više vremena, i mnogo više uloženog truda da bi dalo rezultate. Jednostavno dizanje ruku od svega i proglašavanje stanja "elementarne nepogode" jeste jedan od izlaza, ali pogrešan i obično ne vodi ničemu. Možda ćemo na taj način sebi pribaviti alibi, ali bićemo tu gde jesmo – naš će život, sa "odvratnim poslom, nemogućom decom, bračnim partnerom s kojim jedva komuniciramo" i dalje biti izvor stalnog nezadovoljstva, te naša "nevinost" nema baš nikakvog značaja u svemu tome.

Čak ukoliko i zanemarimo tezu da je svako kovač svoje sreće, da je, kako kaže Heraklit, karakter čovekova sudbina, ili pak, kako to uči Stari Istok, da mi svoju karmu sami određujemo, uvek i stalno, svakim svojim

potezom, ali i svojim mislima i stavovima – vrlo je tačna i nama Zapadnjacima prihvatljiva teza da se čovek mora potruditi oko nečega, ako želi da se ono razvija.

Prvi korak u "velikom spremanju" vlastitog života je dakle pitanje - šta lično mogu učiniti da se stvari promene? Ima zaista perioda u životu kada su okolnosti izvan naših

moći, kada velike društvene krize, ratovi, nesreće, predstavljaju objektivnu silu koja nas može učiniti nesrećnima. Život nikad ne teče pravolinijski, niti je on matematička formula kojom se može sve programirati. Ali, nekakav izbor uvek postoji. Viktor Frankl, autor divne knjige mračnog naslova "Zašto se niste ubili", u toj paradoksalno otpimističnoj priči o iskustvu iz logora dokazuje da svako može izabrati na koji će način proživeti i najteže trenutke u svom životu, pa čak i to kako će se suočiti sa svojom patnjom, što daje važan osećaj slobode…Možda je potrebno malo više hrabrosti da bi se bio svoj, da bi čovek uradio ono što želi, ali je zato nagrada velika. Jer, svako prebacivanje odgovornosti na druge čini da postajemo zavisni od tog težišta našeg života van nas samih, čini nas nemoćnim, budući da na to ne možemo uticati. Tek kada taj oslonac pronađemo u sebi, moći ćemo da slobodno i nezavisno koračamo kroz život. U suštini, svako je od nas jedini istinski vladar u svom ličnom svemiru. A to svakako isključuje traženje krivca u drugima. Zato, ako želite da promenite svet, ili makar svoju najbližu sredinu, možda je najbolje da počnete od sebe. Miguel Servantes je tu čestu romantičarsku iluziju o stvaranju idealnog sveta ovako definisao: Ako želite da promenite svet, promenite sebe i mnogo ste učinili – jedan nitkov manje na svetu… Pokušajte. Ako ništa drugo, biće zanimljivo da neke stvari

radite malo drugačije nego što ste do sada činili, uvek imajući na umu da je vaša reakcija vaš izbor.

19

Budite srećni umesto nepogrešivi

U osnovi težnje za superiornošću leži osećaj inferiornosti

Jedna od najraširenijih igara koje ljudi rado igraju, kako tvrdi teorija transakcione analize, jeste ona poznata pod nazivom "Moje je bolje". Ona se igra u svim situacijama i varijantama, te često i ne primetimo kako smo i kada uvučeni u takvu komunikaciju čija je svrha da se sagovornik nadmaši u svemu – znanju, iskustvu, u onome što se poseduje…Jedan pasionirani igrač je to tako često i nesvesno radio da je ljudima prepričavao događaje kojima su lično prisustvovali, a kojima *on nije*, što ga ipak nije sprečavalo da se nadmeće sa njima! Čak i kada su mu stavljali do znanja da su upućeni u to što govori, on je i dalje insistirao na svojoj odličnoj informisanosti, jer mu je o tome

"pričao Žika", ili Pera, svejedno ko, braneći svoje (nesvesno) uverenje da je superiorniji od drugih.

Inače, termin **igra** u teoriji transakcione analize označava komunikaciju između dve ili više osoba koja ima već unapred određeni (nesvesni) scenario i u koju ljudi ulaze sa ciljem da izvuku neku dobit za sebe, ali koja najčešće uprkos nazivu nije nimalo zabavna. Kada su u psihologiji otkriveni takvi obrasci ponašanja, uvidelo se i to da oni uništavaju spontanost i iskrenost, i da su pri tom vrlo često konfliktni.

A od svih konflikata koje ste imalu u životu, sa bilo kim i bilo kojim povodom, verovatno je najveći broj njih započeo upravo zbog insistiranja na nepogrešivosti, ili odbrani predstave o sopstvenom savršenstvu…Potreba da

se bude savršen odnosno *najbolji* leži u osnovi potrebe za takmičenjem, na čemu počiva čitava zapadna civilizacija, što je na neki način i sine qua non njenog stalnog napretka. Pozitivno ili ne, ovo obeležje moderne civilizacije ju je u stvari i izgradilo, te mnogi težnju da se bude što bolji vide kao pozitivnu pogonsku silu pojedinačnog i opšteg razvoja. No, kako su sve stvari na ovome svetu, već po onoj latinskoj *Cum grano salis* (Sa grumenom soli), najbolje ukoliko se

uzimaju dozirano i s merom, svako preterano insistiranje na savršenstvu upravo je kontraproduktivno i pre vodi konfliktu nego razvoju. Ali, igre koje se iz ovoga razloga igraju – da bi čovek ispunio najčešće još u detinjstvu postavljen zadatak i naredbu "Budi savršen" – jesu po pravilu nesvesne, te je preporuka o dosoljavanju samo dobar savet i ništa više. Kada nas zahvati strast nadmudrivanja i ubeđivanja, teško se odustaje. Iz potrebe da se bude bolji neretko se gube prijateljstva, kvare se dobri i dugo građeni odnosi, a u najekstremnijem vidu te "igre" vode čak i do ratova.

Atmosfera takmičenja je daleko izraženija, i čak na određeni način poželjna i legalna, na poslovnom planu, što ponekad poprima oblike otvorenog rivalstva. Ali, na žalost onih koji vole nadmetanja, pobede se ne zadobijaju takmičenjem, već saradnjom, a duh saradnje se između ostalog čuva i kroz iskreno uvažavanje saradnika. Stalno nadmudrivanje i nemušto slanje poruke tipa "Ja sam bolji od tebe" stvara osećaj nelagodnosti i nesigurnosti kod druge strane, a neretko i osećaj zavisti, pa tu ne ostaje mnogo prostora za iskrenost i prijateljstvo.

I zato, ukoliko sebe uhvatite da svog kolegu na poslu uporno pokušavate da ubedite da se bolje sećate detalja iz nekog filma, da znate rezultat utakmice Zvezda-Partizan iz

1972. godine i datum slanja prve sonde na Mesec, ili da ste mnogo uspešniji u oblasti u kojoj radite, pri tom

uživajući u tim malim pobedama, zapitajte se iskreno zbog čega vam je to

potrebno. Drugo pitanje koje morate sebi postaviti je – šta sam time dobio? Hoće li vas sa takvim ponašanjem iz dana u dan sve gori odnosi učiniti srećni(ji)m? Naravno, glavno pitanje je kako ste došli do toga da vam je pobeda u toj besmislenoj igri toliko potrebna. Njene pogubne posledice su vrlo vidljive, pa ako spadate u opisani tip igrača, a niste uočili da vam se odnosi neprestano kvare, obratite više pažnje na takve simptome. Jedan od sigurnih simptoma da ste u šemi igre "Moje je bolje" jeste izbegavanje drugih da sa vama ulaze u diskusije. Sledeći korak je, ako ste baš uporni u demonstriranju svega što znate i imate, naravno, konflikt. I zato, kada vas ubuduće nešto iznutra bude izazivalo da oslobodite svog neshvaćenog genija i pokažete drugima svoj briljantan um, setite se reči američkog psihologa Ričarda Karlsona koji je taj problem sažeo u jednu jednostavnu poruku - *Budite srećni umesto da budete u pravu*.

22

Surfujte na talasima života

Možemo odabrati da se menjamo i
razvijamo, ili možemo biti
primorani na to

Grafit na jednom beogradskom zidu koji govori o strahu od promaje i promene, a koji je tako reći prerastao u poslovicu, veoma precizno definiše dva velika problema sa kojima se susreću ljudi sa ovih prostora. No, strah od

promaje se može nekako i prevazići makar i upornim izbegavanjem mesta na kojima „duva promaja“, ali promenama teško da ijedno ljudsko biće može izmaći. Promena je sastavni deo života, i stoga izbegavati susret sa njome znači izbegavati život. Ta istina, međutim, ma koliko velika bila nema moć da eliminiše strah koji većina ljudi oseća pred većom ili manjom promenom, iza čega u stvari stoji strah od nepoznatog. Jer, promena donosi novo i nepoznato, što istovremeno znači i neizvesnost i izlaganje ko zna kakvim neprijatnostima. Nasuprot tome, ono što nam je poznato, što je izvesno i sigurno daje osećaj spokojstva i bezbednosti, te nije nimalo čudno da je ljudskoj prirodi svojstveno nastojanje da se zadrži status kvo, bar u onoj meri koja obezbeđuje egzistenciju bez bola i nelagodnosti.

No, uprkos ovome, većina ljudi ipak pristaje da se s vremena na vreme odrekne udobnosti i izvesnosti kako bi napravila prostor za nešto novo, time nesvesno birajući put ka razvoju i napretku. U suštini, održavati

status kvo znači osuditi sebe na stagnaciju, uskratiti sebi mogućnosti za nešto lepše i bolje. Štaviše, teško da je takva odluka, ma koliko čvrsta bila, uopšte održiva – jer, ma koliko se opirali promenama, i ma koliko ih ne želeli, one se dešavaju same od sebe. Barbara de Anđelis, američki psiholog, kaže da postoje dva načina da napredujemo i

razvijamo se: „Možemo *odabrati* da se menjamo i razvijamo ili - možemo *biti primorani* da se menjamo i razvijamo“. Svakako nije potrebno reći koja je opcija pobednička.

Guru modernog menadžmenta dr Isak Adižes čak čitavu svoju teoriju zasniva na „filozofiji promena“. Život se menja iz minuta u minut, iz dana u dan, i stoga je zabluda misliti da ćemo samo rešavanjem jednog problema stvari postaviti na svoje mesto, i – biti srećni zauvek. Makar mi sami ništa ne činili, promene u našoj okolini dovode do promena i u našim životima, i jedino rešenje je, navodi dr Adižes, naučiti da upravljamo promenama. Talasi se ne mogu zaustaviti, ali se zato može naučiti sufrovanje, kaže jedna moderna izreka. No, za surfovanje osim veštine treba i podosta hrabrosti, te je možda glavni problem u vezi sa promenama kako savladati strah koji ih prati.

Rešenja se mogu tražiti u podršci prijatelja i porodice, austosugestiji, raznim tehnikama meditacije i opuštanja. Sve to pomaže da se strahovi i trema razbiju, ili makar umanje, ali najbolji lek za svaki strah je – delanje. Ako se nečega plašimo, uradimo upravo to. Sa svakim uspešnim korakom postajemo sve sigurniji, a strah postaje sve manji. Ako se osvrnete iza sebe, naći ćete malo stvari koje niste bili u mogućnosti da uraditi iz prve, a čak vrlo malo onih koje uopšte niste mogli.

Sa svakim delanjem osvaja se novi prostor i nova sloboda, svaka

promena donosi novi prostor za novi kvalitet. Jedini način da se živi je u stvari ići napred. Uprkos strahu, koji ima naviku da se pojavljuje kad god ulazimo u polje u kojem dotad nismo bili. U stvari, strah je pravi vesnik ne samo promene, već osvajanja nečeg novog i drugačijeg, on je živi dokaz našeg napredovanja na životnom putu. Kad god se plašite, imajte na umu to da ste upravo osvojili jedan novi predeo u sebi, da ste napravili jedan korak ka novom kvalitetu života i višem nivou svog duha, ma šta taj nivo podrazumevao.

25

Živeti u skladu s razlikama

Biti različit je prednost a ne nedostatak

Jeste li znali da je među letačkim inženjerima 0 (i slovima: nula) odsto žena, među vozačima trkačkih automobila 0,02 odsto, među pilotima 0,08 odsto, među nuklearnim inženjerima sedam odsto...Takođe, „golim okom“ se može videti da je žena veoma malo i na mestima predsednika država, ministara odbrane, i uopšte državnika, među kosmonautima, diplomatama, itd... Ovi podaci su bez sumnje veoma jak argument mnogim feminističkim grupama koje u tome vide tešku diskriminaciju žena, sistematski negovanu tokom mnogo vekova istorije ljudskog društva.

(A ako se pogleda i lingvistička statistika, može se uočiti da za zanimanja koja nose visok položaj u društvu, u učenim krugovima i uopšte krugovima koji imaju društveni

status, moć, i novac naravno, gotovo da nema izraza u ženskom rodu, ili se oni tek stidljivo probijaju. Sa druge strane, samo oblike ženskog roda imaju mnoga zanimanja sa dna društvene lestvice. Tako, recimo, postoje jednorodni izrazi *diplomata, filozof, suveren, kosmonaut, industrijalac, inženjer, makro***...** dok na drugoj strani stoje *sekretarica, kućna pomoćnica, dadilja, pralja, prostitutka*...Na sreću, mnoge od sličnih reči su sada već zastarele, mada ponegde one još uvek odražavaju realni odnos snaga i društvenog položaja.)

Ova mala digresija ima za cilj samo da nas podseti na zaista nezavidan

položaj koji su žene imale tokom istorije, a koji je neretko bio posledica

društvenih predrasuda i sistema vrednosti proisteklih iz jednog primitivnijeg pogleda na svet. Feministički pokret je poprilično uzdrmao takvu strukturu i predstavu o ulogama u društvu, pa je tokom XX veka ideja o potpunoj jednakosti polova gotovo sasvim izmenila muški (diskriminatorski) stav o tome gde je ženi mesto u kući i društvu. No, na razočarenje mnogih pristalica pomenutog pokreta, poslednjih decenija pojavilo se i dosta onih koji zastupaju tezu da su žene i muškarci zbilja različiti, i to još potkrepljuju naučnim dokazima. Pristalice takvih teorija polaze od činjenice da su muškarci i žene biološki različiti –

što svakako nije teško (u)tvrditi - te da njihova biološka različitost neminovno donosi i različite sposobnosti, fizičke i intelektualne. Ali za razliku od nekadašnjih (inkvizicijskih) predrasuda koje su ženi pripisivale samo nižerazredne sposobnosti, a muškarcu naprotiv superiornost na gotovo svim poljima, ove teorije nastoje da otkriju realne potencijale, sve vrline i mane koje proističu iz prirodnih osobenosti određenih genetikom.

Tako autori ovih teorija tvrde da je muški mozak sasvim drugačije strukturiran od ženskog, te da je muškarcima priroda podarila sposobnost u prostornom snalaženju, kao i bolje razumevanje zakonitosti fizičkog sveta, dok su žene dominantnije u svetu verbalnog izražavanja, svetu socijalnih odnosa i emocija. Tako će, recimo, muškarac vrlo jednostavno i s lakoćom isprojektovati najsloženije zdanje, ali mu je malo teže da primeti promenu raspoloženja kod svojih ukućana. Žena će nasuprot njemu izvanredno obaviti posao psihoterapeuta, ili razrešiti složene konfliktne situacije, ali neće znati kako da uparkira svoj auto na najpristutpačnijem mestu na parkingu, ili da razume funkcionisanje najprostije mašine. Razlog je, dakle,

u različito razvijenim centrima u mozgu (što je prema autorima ovakvih teorija, posledica hiljadugodišnje podele

uloga u plemenskim zajednicama ljudskog društva), ali što nikako nije i argument za stvaranje nove teorije o superiornosti i inferirosnoasti ove ili one grupe. Jer, stvarnost u kojoj živimo funkcioniše upravo zahvaljujući harmoniji tih suprotnosti, ili kako to tvrdi filozofija istoka, u savršenom skladu jina i janga, odnosno muškog i ženskog principa.

I zato, bez obzira da li vam se ovaj pristup muško-ženskim razlikama dopada, i hoćete li ga odbaciti ili prihvatiti, nije loše razmisliti zbog čega muškarci i žene zaista različito gledaju na isti problem i različito ga doživljavaju. Genetska razlika svakako postoji, i možda nije loše uvažiti je ponekad, odnosno iskoristiti ono šta nam je priroda podarila kao prednost. U skladu sa pomenutom teorijom, biti žensko znači imati sposobnost za razumevanje drugih, biti emocionalno pismen i imati dovoljno prostora za rad u svim oblastima gde su potrebne verbalne, socijalne i psihoanalitičke veštine. Nije li to dovoljno i dovoljno izazovno?

28

Davanje mora biti čin slobode

Spremnost na davanje bez očekivanja

protivusluge je početak odrastanja

Novogodišnji praznici za mnoge pored radosti nose i poprilično stresa. Jedan od povoda za stres je bez sumnje i kupovina poklona i dilema šta kome pokloniti, koliko novca potrošiti, hoće li se konačno naš izbor dopasti onome kome je namenjen... Ako se tome doda opšti haos koji prati zimske praznike, kraj svake godine uglavnom stigne, uvek i po pravilu, neočekivano, nepripremljeno, iznenadno. A zapravo bi bilo logično da završetak jednog perioda u svom životu posvetimo ozbiljnom saldiranju onoga što smo uradili, da pokušamo nešto da zaokružimo, popravimo i možda dovršimo.

Zato bi umesto poklona, pogotovo u vreme oskudice, možda bolje bilo razmisliti o tome kakve smo odnose sa

drugima gradili tokom godine, kakve smo nesporazume i konflikte izazivali ili trpeli, i koliko smo pak razumevanja i ljubavi pružili drugima. Nova godina može biti povod da se popravi ono što ne funkcioniše baš najbolje, ili možda otvori prostor za nove kvalitete u odnosima kojima smo zadovoljni. I poklonima se, doduše, može štošta učiniti, ali su izrazi zahvalnosti, izvinjenja ili pak izrazi ljubavi ipak mnogo efikasniji.

Dakle, bez obzira da li se radi o članovima porodice, ili kolegama na

poslu, nova godina je dobra prilika da im kažete koliko vam znače, da im

zahvalite za vreme i pažnju koju vam poklanjaju, za pomoć koju ste tokom godine od njih dobijali, ili konačno da se izvinite za postupke ili reči kojim ste ih možda povredili.

Obično većina ljudi misli da je to lako – poneki i da je naivno – ali ukoliko pokušate da ideju ipak sprovedete u delo, naći ćete se na grdnim mukama. Jer, upravo oni sa kojima delimo svakodnevni život i prostor jesu osobe sa kojima je često najteže govoriti jezikom emocija. Ponekad i samo jedno „hvala“ za lepe postupke za mnoge predstavlja pravi podvig. Jedan od razloga je obično u tome što ljubav često doživljavamo kao jednom i zauvek datu stvar, koja na kraju obično preraste u naviku. Osobe koje volimo neretko

postaju „deo inventara“ svakodnevnog života, i bilo kakvi emocionalni izlivi prosto nam deluju izlišno. Drugi, mnogo ozbiljniji razlog naše nemoći da s vremena na vreme izrazimo iskreno poštovanje i nežnost leži u pogrešnom poimanju pojmova davanja i primanja, u obrascu koji smo primili kroz vladajući kulturni koncept a prema kojem čovek može davati jedino kada i on sam nešto dobija. I čim se dogodi da druga strana odustane od ideje savršene ljubavi, i pokaže malo više egoizma, teško ćemo sebe naterati da se dalje „žrtvujemo“. I sledeći tu logiku, većina ljudi život provede u strahu da ne dobija dovoljno, odnosno da dobija manje nego što daje. A kod toliko „Ja za tebe svakog dana... a ti za mene ...“ pomisao o savršenoj ljubavi postaje zaista izbledela iluzija.

Promena takvog mentalnog obrasca mogla bi početi od vašeg iskrenog priznanja za ono što zaista dobijate od drugih, pa čak i kada se radi o osobama u konfliktu. Jer, svaka zajednica, čak i kada uključuje drastične razlike, u osnovi počiva na nekakvoj razmeni. Zato, iskoristite novu godinu

kao dobar povod da krenete sa izjavama zahvalnosti onima koji vam

poklanjaju svoje vreme i svoju pažnju, ili brinu o vama kada ste bolesni, neraspoloženi ili tužni. Recite ljudima koje cenite da ih cenite, izrazite slobodno svoje divljenje onima

kojima se divite, ili možda kajanje zbog ružnih reči koje ste nekome uputili. I konačno, oprostite nekome kome ne možete svih ovih godina da zaboravite uvredu ili ružan postupak.

A kada sve to budete učinili, „zaklopite knjigu“ i nemojte očekivati nikakve protivusluge. Spremnost da se daje bez očekivanja lične koristi upravo označava početak odrastanja.

31

Volite svoju sudbinu

Ne očajavajte zbog „izgubljenih bitaka“.

Glavna bitka je ionako izgubljena već

samim našim rođenjem...

Savremeni život nameće sve veće i sve nepopustljivije zahteve za organizacijom. Planirati, organizovati, kontrolisati, voditi evidenciju - postaju imperativi ne samo na poslovnom planu već i u svakodnevnom životu, bilo da je reč o kućnom budžetu, planiranju budućnosti dece, ili pak o organizovanju godišnjeg odmora. Današnji čovek je u stvari suočen sa toliko mnogo mogućnosti i izazova da bi se prosto izgubio ukoliko se prepusti svemu što mu se nudi. Stoga je organizacija i planiranje *sine qua non* za uspešnu plovidbu nepredvidljivom pučinom naših života.

Čudno, ali mnogi od onih koji su gotovo do savršenstva doveli sposobnost kontrolisanja i planiranja događaja ne samo da često bivaju iznenađeni maštovitošću sa kojom život ume da zakomplikuje ono što su tako lepo isplanirali,

već u gotovo istoj meri bivaju nezadovoljni krajnjim rezultatom. Ponekad, čak i kada sve ide po planu, mi se nakon svega osećamo prazno, osećamo da to i nije baš ono što smo očekivali. Razlog je naravno u tome što se život nikada ne može predvideti, jer je svaki trenutak koji doživljavamo u suštini jedinstven i neponovljiv. Sve se događa po prvi put, i samo jednom, i insistiranje na nekom predvidljivom rezultatu je

unapred izgubljen posao. Može se dogoditi slično, ili čak vrlo slično, ali je takođe vrlo moguće da čak i ono vrlo slično bude „nadograđeno“ nečim sasvim neočekivanim, što daje neki novi pečat našem planu. To, naravno, ne mora obavezno biti gore od očekivanog - ono često ume da bude bolje i lepše od zamišljenog, i to je nesumnjiva zavodljivost Velikog Kreatora koji osmišljava mizanscen za naše delanje.

Upravo u tome jeste i najveća prednost onoga ko kao krajnji cilj nema unapred očekivani reziltat, već se potpuno predaje velikoj avanturi života, uživajući u onome što ona donosi. Ukoliko naučimo da budemo otvoreni za sve te raznolike mogućnosti, za sva moguća rešenja koja nam se nude, bićemo mnogo manje nezadovoljni i nesrećni. Jer, život se ne može ukalupiti, i stoga ne treba slepo slediti jedan unapred određeni i zamišljeni koncept. Imati predrasude u tom pogledu siguran je put u nezadovoljstvo. Život nikada nije ono što su za nas smislili i zamislili naši

roditelji, niti je to u društvu preovlađujući modni trend. Možda su nekome karte tako složene da s lakoćom postiže uspehe po nekakvom „idealnom obrascu“, ali to nikako ne znači da su karte koje su nama dodeljene potpuno bezvredne. Ni naš niti tuđi životi nisu formule po kojima se treba vladati. U stvari, život je veoma retko onakav kakav bismo voleli da bude - on je jednostavno takav kakav je. Prihvatiti to i živeti u miru sa svojim životom jeste najveća mudrost koju mali broj ljudi dostigne. A često je jedini uslov za nju – biti otvoren za sve mogućnosti, za razne forme kroz koje nam se život manifestuje.

U svojoj Legendi o mesiji Ričard Bah nam sugeriše da je pokušaj kontrolisanja života nalik na borbu sa rekom. Ukoliko joj se opiremo i pokušavamo da je sprečimo da nas ponese sa sobom, proveščemo život

prikovani za obalu. Naprotiv, ako pokušamo da plivamo sa njenim tokom, uspećemo da vidimo i doživimo mnogo toga.

Naravno da je teško pretvarati se da uživamo u lošim stvarima koje ta „reka života“ neminovno donosi. No, i pored žalosti ili osećaja patnje, mi u takvim trenucima možemo pomoći sebi ukoliko to što se dogodilo prihvatimo kao neizbežni deo života. Određena vrsta pomirenosti sa onim što nam se događa pomoći će nam da izbegnemo osećaj krivice, ili osećaj poraza. Sve ovo ne znači prihvatiti

fatalističku filozofiju i potpuno odustati od svakog pokušaja. Naš trud, naprotiv, može samo otvoriti nove mogućnosti, koje nam sa više izvesnosti život mogu učiniti kreativnijim i zanimljivijim. Ali stalno moramo imati na umu da su loše stvari sastavni deo svakoga života, pa i našeg. Jer, kako kaže stara poslovica - svaki dan je dobar za življenje, ali i za umiranje.

34

Istinski rad traži posvećivanje

Rad je ljubav koja biva vidljiva...Ali, ako ne možete raditi s ljubavlju, nego samo s naporom i odbojnošću, bolje je da se ostavite rada i sjednete uz hramska vrata da prosite milostinju onih što s radoščću rade...

Halil Džubran,

„Prorok“

Legenda koja je vezana za navodne Napoleonove izuzetne sposobnosti, a koja govori o tome da je ovaj veliki vojskovođa mogao istovremeno da radi po četiri posla istovremeno, po svoj prilici je (infantilna) izmišljotina onih koji se nisu oslobodili pubertetske želje da se bude svemoćan - mišljenje je nekih psihologa koji zastupaju tezu da se čovek istinski može posvećivati samo jednom problemu u određenom trenutku. Doduše, život nije baš tako uređen da bi nam bila dozvoljena takva komocija u kojoj ćemo se uvek i samo baviti jednom temom i jednim problemom, i najčešće smo prinuđeni da zaista parlaleno radimo po dve ili čak tri stvari, ali uz, priznaće svako ko se našao u sličnoj situaciji, veliki stres. To je neminovna cena koja se mora platiti ako želimo da „ekonomišemo vremenom“ i prihvatimo rad na više razboja. Međutim, iz toga ne samo da proizilazi osećaj poprilične frustracije koji

nikako ne može biti prijatan, već ni rezultat tako urađenog posla obično nije onaj koji očekujemo, pogotovo

ako su ta očekivanja uslovljena i potrebom za perfekcijom. Iz toga naravno opet proizilazi osećaj nezadovoljstva, koji nam za još jedan stupanj smanjuje sposobnost za novi krug paralelnih tkanja naših obaveza, što opet pojačava konfuziju i stres. I tako se začarani krug vrti, a u njemu je o uspehu prilično teško govoriti.

...Ljudska bića su po svojoj prirodi, za razliku od svih drugih živih stvorenja na planeti, vezana za pitanje smisla sopstvene egzistencije, i to je jedna od centralnih tačaka čovekove psihološke priče. A jedno od rešenja tog egzistencijalnog imperativa je upravo rad. Pored, dakle, nepobitne potrebe za ljubavlju, potreba da se radi i stvara je u biti najznačajnija sila u ljudskom životu, i istovremeno snažan izvor nadahnuća i životnosti. Stoga čovek često radi ne samo da bi obezbedio golu egzistenciju, već i da bi je osmislio. Sam čin stvaranja, koje je sastavni deo i važan aspekt većine naših aktivnosti, ispunjava nas osećajem dubokog smisla koji proističe iz često nesvesnog saznanja da smo time makar privremeno pobedili smrt i dotaknuli ideju večnog trajanja. Ukoliko su rezultati tog rada dugoročni, veliki i univerzalni, poput stvaranja nečeg novog ili važnog u vidu neke univerzalne vrednosti koja će mnogim

ljudima doneti dobrobit, onda takav čin čoveku donosi uverenje da će i nakon njegovog fizičkog nestanka njegovo ime i njegov duh kroz takvo stvaralaštvo nastaviti da žive.

Naravno da ne možemo u svakom trenutku očekivati da su naši poslovi od istorijskog i sudbonosnog značaja za čovečanstvo, ali onaj deo naših obaveza kojima smo se profesionalno ili na drugi način iskreno posvetili, svakako zaslužuje da se ovaj aspekt ima u vidu. U protivnom, ukoliko to što radimo, radimo pod presijom i površno, jer smo rastrzani
na više polja istovremeno, onda će mogućnost da se posvetimo svom

primarnom zadatku biti vrlo mala, a rezultat nas neće zadovoljiti. Jedino puna predanost i posvećenost može doneti kvalitativno drugačiji rezultat, jer ćemo uz takav pristup zadatak obaviti lakše i bolje, bićemo dakle efikasniji, što nam može ostaviti prostor da se nakon toga mirno posvetimo sledećoj stvari koja stoji na našem životnom spisku.

Ako taj princip primenimo i na svakodnevne, male stvari, u meri u kojoj je to u tom momentu moguće, shvatićemo da mnogo bolje i uspešnije radimo, što u konačnom zbiru povećava naš osećaj zadovoljstva. A onda kada i ako postignemo nešto čiji će značaj preći granice našeg ličnog života, možemo biti dvostruko zadovoljni...

37

Sloboda i prihvatanje – dva lica sreće

Ako nešto želiš da zadržiš, pusti ga da

ode...

Jedna stara istočnjačka mudrost kaže da ako nešto želimo da zadržimo, moramo mu dati slobodu da ode. Privlačnost tog istočnog razumevanja života zasnovanog na (prividnom) apsurdu leži upravo u njegovoj istinitosti, koju praksa svakodnevno dokazuje, ali koju na žalost često previđamo. Sloboda da budemo ono što nalaže naša biološka i psihološka suština jedan je od neizostavnih uslova sreće, bolje reći našeg samoostvarenja, a pokušaji da nam se sa strane nametnu tuđi okviri, tuđa očekivanja na našem vlastitom životnom putu obično imaju za posledicu frustraciju i stagniranje u ličnom razvoju. Jer, ukoliko onima koje volimo postavljamo zahteve koji ograničavaju takvu slobodu izbora vlastitog puta, brzo ćemo se uveriti da bliskost tada gubi svoju šansu, a dugoročno posmatrano, ishod može biti otuđenost ili razlaz. Isto važi za sve odnose, bilo da je reč o prijateljstvu, ljubavi ili čak poslovnom partnerstvu.

Uslovljavanje i nametanje sopstvenih uzora drugima u stvari nosi neizgovorene poruke poput „Nemam poverenja u tvoj izbor i tvoju inteligenciju“, ili „Moje želje su važnije od tvojih“. Mi, naravno, možemo izdejstvovati da osobe kojima uskraćujemo slobodu ličnog razvoja ostanu sa

nama, pa čak i da provedu deo svog života pored nas. Pitanje je samo da li te
osobe zaista imamo pored sebe – ili su to samo fasade nekih ličnosti koje u biti ne poznajemo i koje intimno skrivaju svoje snove i želje, pa čak i svoje iskrene misli od nas. Varijante te situacije mogu biti bezbrojne – od lake, gotovo neosetne otuđenosti, do života u potpunoj laži i pretvaranju.

Nasuprot tome, život u slobodi da se bude ono što se želi i ono što zaista jesmo rađa spokoj, zahvalnost, i iskrenu ljubav prema onima koji su nam omogućili da to budemo, počev od roditelja koji su i najvažniji inspiratori i kreatori naših životnih usmerenja, do ljubavnih partnera, ili pak šefova na poslovnom planu.

Sloboda da se stvara, da se bude kreativan i samostalan u poslu je izuzetno snažna potreba, a njeno ostvarivanje daje daleko veće rezultate od stroge i rigidne discipline koju propisuju „pravila“. Razliku između ta dva pristupa i te kako znaju rukovodioci uspešnih timova. Pojedini iskusni menadžeri čak vide izazov u tome da upravljaju samo kroz podsticanje slobodne i individualne kreativnosti, umesto da „koordiniraju“ i izdaju naredbe.

Naravno da sve navedeno važi u odnosima koji su van koncepta psiholoških igara, i koji počivaju na iskrenim namerama da se dođe do obostrano korisnog ishoda. Ukoliko sa bilo koje strane postoji želja da se manipuliše, ideja o slobodi je iluzorna, i bez ikakvog smisla.

Takođe, teza o slobodi i privlačenju ima i svoju protivtezu, koja kaže da nam se ono što neprestano guramo od sebe uporno i neizostavno vraća. Zato odbijanje i negiranje uglavnom nisu rešenja za neprijatnosti sa kojima nas život suočava. Ukoliko, recimo, ne želimo da prihvatimo kritiku
izrečenu na sopstveni račun, ona neće nestati, već će se vrlo često pretvoriti

u još čvršći stav naših kritičara. Nasuprot tome, i sam pokušaj da ozbiljno razmislimo o tome zbog čega nam se kritika upućuje biće znak drugoj strani da smo ako ništa drugo tolerantni prema tuđim mišljenjima, a to je već pola puta do rešenja problema. Na neki način svako odbijanje da se suočimo sa neprijatnom stranom života tretira se kao nenaučena lekcija, pa nam taj isti život zadatak vraća nazad, na popravni. Ili, kako bi to rekao indijski mislilac Džidu Krišnamurti – borba protiv onoga što nam se ne dopada čini da se na drugoj strani povećava otpor, i bilo koji da je ishod te borbe, rešenje nije postignuto. Problem je u biti samo pritajen, potisnut, zakopan, i pitanje je vremena kada će opet iskočiti. Tek mirno suočavanje sa problemom i njegovo puno razmevanje, ili čak prihvatanje kao sastavnog dela života stvara prostor da ga se i oslobodimo. Ponekad je pogled sa druge strane, ili sasvim drugačiji i novi pristup

onome što nas muči put ka našem oslobođenju. Ponekad je prosto rešenje odustajanje od pokušavanja...

40

Birajmo mudro svoje bitke

Ako ne želite da gubite živce zbog malih stvari,
važno je da mudro birate svoje bitke. Ako tako
postupite, doći će dan kada ćete osetiti da ne
morate uopšte da se borite

Dr Ričard Karlson

Konflikti su rak rana modernog društva – ne zato što je moderan čovek netolerantniji i podložniji konfliktima od svojih predaka, već pre svega zbog činjenice da je sadašnje društvo mnogo otvorenije, mnogo dinamičnije i sa mnogo više mogućnosti za komunikaciju, a samim tim i nesporazume, nego ikada pre. Uz to, ideja o slobodnom pojedincu, oslobođenom raznih stega, predrasuda i tabua, neminovno nameće i pitanje dokle ta sloboda seže, i može li ona ugroziti slobodu drugoga – slobodu na lični izbor uverenja, i način života, recimo. Što sve bez sumnje stvara idealan prostor za konflikte. Ne može se, naravno, tvrditi da konflikata ranije nije bilo, ali su oni vrlo razrađenim sistemom društvenih zabrana i rigidnim etičkim pravilima uglavnom bili duboko potiskivani. No, kada su izbijali na površinu, obično je to bilo burno i brutalno. Možda je zato jedno od ključnih pitanja za čoveka modernog doba kako se nositi sa tim problemom, ili, rečeno jezikom menadžmenta, kako upravljati (potencijalnim) konfliktima.

To takođe znači i kako stvoriti uslove za život u harmoniji sa sopstvenom okolinom, i samim sobom. Kao univerzalni odgovor ponuđena je tolerancija, a stručnjaci komunkologije, sociolozi, psiholozi, politikolozi se uglavnom pozivaju na nju kao na čarobno rešenje problema konflikata

svih vrsta. No, iskustvo, i pojedinačno i opšte, nedvosmisleno nam govori da je tolerancija bez razumevanja težak zadatak, ponekad i pretežak, i da u njoj kao i u ljubavi moraju postojati dve strane - inače se ona pretvara u teror i trpljenje, bez konkretnog i konstruktivnog rezultata. Međutim, tolerancija koja uključuje razumevanje i jedan racionalniji pristup problemima ipak daje rezultate, i donosi mnogo više zadovoljstva. Prosto, pitanje je samo načina na koji odgovaramo na izazove koji u nama stvaraju tenziju, višak adrenalina ili uzavrelu krv.

Život je na nesreću tako sklepan da nam nudi zaista obilje mogućnosti da izađemo iz takta. Ponekad, u čitavom nizu događaja okolnosti se tako nameste da sve „radi protiv nas“. (Ukoliko se ne radi o čistom umišljanju, što takođe nije retka pojava.) Pored „brojanja do deset“, čovek u svim takvim situacijama mora sebi postaviti pitanje – vredi li ovo mog nerviranja, trošenja vremena i ulaženja u konflikt. Kada se zrelo razmisli, takvih je situacija zaista veoma mali broj. No, mi često sebi dozvoljavamo, ne uključujući svoj iskusni racio, da padnemo u vatru bez neke veće potrebe i smisla, da bismo tek naknadno, nakon nekog proteka vremena i već pričinjene štete, uvideli svu besmislenost i kratkovidost takvog postupka. Naravno, ima mnogo situacija u kojima će nas okolnosti koje nismo mogli predvideti ili kontrolisati gurnuti u prepirke, objašnjavanja, nerviranja, i sve ono što donose konfliktna stanja, ali u mnogim slučajevima mi zaista

jesmo u prilici da odlučujemo, i „biramo bitke“ koje ćemo voditi.

Život obično nije onakav kakvim ga zamišljamo ili planiramo, ali to svakako važi kako za ružne tako i za njegove lepe strane. Njegova relativnost - ili bar privid relativnosti, za sve nas koji smo daleko od guruovske prosvećenosti – može imati i te kakvu prednost. Upravo onako

kako nam poručuju „skaske“ o optimističkom i pesimističkom viđenju sveta, poput one o poluprazno ili polupunoj čaši. I zato je jedan od mogućih izlaza naterati sebe da u nekom teškom trenutku pozovemo u pomoć taj svoj racionalni deo, svog Odraslog, i zapitamo se šta nam takva situacija može novo doneti, ima li u njoj i mrvice dobroga. Možda je zaista izgubljeni deo mnogo važniji, i neuporedivo veći od dobra koje se u svemu tome može naći, ali i to je ipak „išta“ a ne „ništa“. Ponekad, međutim – i to čak veoma često – dobitak je mnogo značajniji... Veoma je važno imati na umu da ćemo, ukoliko se u svakoj prilici koja nam se nametne budemo odlučivali za borbu, najveći deo svog života provesti bijući unapred izgubljene bitke, od kojih će mnoge biti izgubljene uz nenadoknadivu štetu.

Neki od problema koji u nama izazivaju „vanredno stanje“ zaista mogu biti minorni – ako ih samo na trenutak pogledamo sa distance, ili iz drugog, i drugačijeg ugla. A

kako to kažu mudraci istoka, radost i žalost su neretko tako povezane da jedna bez druge ne idu, te vremenom postaje jasno da je ono što nam stvara veliku radost uzrok i naše najdublje patnje, a i obrnuto – često naša tuga ume da stvori seme neke buduće radosti. Jer život, kao stari alhemičar, kako to kaže pesnik Dobriša Cesarić, vrlo vešto od naših bolova i patnji stvara u našem srcu pravo zlato. Radost i žalost jesu nerazdvojne, i „dok vam jedna sedi za stolom, druga je zaspala u postelji“ (Halil Džubran). Ukoliko, dakle, dozvolimo svojoj mudrosti da izađe na svetlo dana, uprkos blokadama i zabranama koje nam naša „oficijelna istina“ upućuje, videćemo da malo toga zaslužuje našu iskrenu patnju. Nešto se od tih svakodnevnih neprijatnosti koje nas rastužuju može već sutra promeniti, a za nešto tek negde u dalekoj budućnosti možemo videti da je „promašena investicija“...Možda zbog svega nije naodmet pokloniti

poverenje Životu koji nas vodi nekim svojim stazama, i koji uglavnom zna šta radi. Treba mu samo dati šansu...A mi mu možemo pomoći ukoliko za prijatelje izabaremo toleranciju i velikodušnost.

44

Neka bude

Na ovome svetu stalna je samo promena

Heraklit

Zagledani u život kroz njegove trenutne, dnevne događaje, često gubimo iz vida jednu notornu činjenicu, a koje postajemo svesni obično još u ranoj mladosti – da je život stalna promena, sastavljen iz dobrih i loših trenutaka, dobrih i loših rapoloženja. Iz nekog razloga tu mudrost kao da ostavljamo u neke posebne fioke, sa ostalim velikim istinama o životu, i živimo na talasima tih svakodnevnih zbivanja, koja nas onda nose poput lađe „na nemirnom moru“. Ova pesnička fraza međutim ne deluje nimalo poetično pirmenjena u praksi, i ti stalni (neočekivani?) prevrati umeju i te kako da nam zagorčaju život. Loši trenuci i loše raspoloženje koje oni donose boje nam tada čitav život mračnim bojama, a probleme kojih po prirodi stvari imamo uvek pri ruci, izgledaju ne nerešivi, već gotovo kobni po našu dalju sudbinu.

Čudno je kako u trenucima „lošeg raspoloženja“ kao da potpuno zaboravljamo da smo umeli i te kako da uživamo u mnogim divnim stvarima, da budemo srećni, i nadahnuti. I toj zamci podležu svi – loše raspoloženje, depresija, ili kako god to nazivali nisu privilegija samo osetljivih i slabih priroda; oni su prava demokratska pojava, i pogađaju sve odreda. Doduše neke možda u nešto većoj meri, ali tu važi i

ono pravilo da dublji bol govori i o sposobnosti za dublju radost...

45

Uhvaćeni tako u zabludu lošeg raspoloženja mi tada donosimo i loše sudove o mnogim stvarima, i mnoge loše odluke, dok nas naši postupci dovode u opasnost da pokvarimo ono lepo što smo stvarali u onim svetlijim momentima. Tada nam se zbilja čini da naš život nema perspektive, da su naši problemi gotovo nerešivi, da je i cela naša prošlost teška i sumorna.

Doduše, ima perioda kada su okolnosti u kojima živimo potpuno izvan naše moći, i kada, kao što je vreme velikih društvenih sukoba i nesreća, moramo imati na umu da realno zaista postoje ozbiljni problemi koje nam mogu život učiniti teškim. Paradoksalno, „olakšavajuća okolnost“ je upravo u tome što je to izvan naše moći, i što na izvestan način amnestira našu savest, mada mora se reći da i u tim okvirima postoje dobra i loša raspoloženja. Čovek ne može pobeći svojoj prirodi čak ni u takvim vremenima – kao što ne može izbeći patnju tokom života, on ima potrebu i da se raduje tom životu, pa makar bili to samo beli oblaci na nebu, kako to uočava Alber Kami u svom romanu *Stranac*.

Ali, šta raditi u trenucima „lošeg raspoloženja“, kada je sve sivo i sumorno „iz čistog mira“ (u stvari, iz čistog mira se ništa ne događa, ali često razlozi naše zlovolje zahtevaju

malo dublje razumevanje svih okolnosti koje su do nje dovele.) Kako vratiti onaj vedri, ili makar realni pogled na život, i kako funkcionisati na način koji makar neće pogoršati stanje stvari. Možda, kako savetuju neki psiholozi, napraviti spisak onoga što *ne smemo* raditi - uzdržavati se od rasprava, prosuđivanja i ocenjivanja, ne donositi važne odluke ili ne rešavati važne probleme koji nas dugo tište. A pre svega trebamo biti svesni da je to nešto svakako privremeno, da je ograničenog roka trajanja. Kao što se kaže u onoj predivnoj baladi slavnih Bitlsa *Let it be*, pustimo da tako bude i – proći će. Imajmo na umu da će i taj trenutak tuge,

žalosti, ili teskobe neminovno proći, kao što i sve ostalo prolazi.

Naravno da se ovakvo pasivno prihvatanje nikako ne odnosi na situacije kada nas skole veliki životni problemi, teške bolesti ili tragedije, u kojima možemo i moramo nešto konkretno i učiniti da njihove posledice ne budu tako strašne. Ali, trenuci u kojima nas iz čista mira spopadne zlovolja i bude nam „dosta svega“ mogu se svakako ublažiti ovakvim stavom. Čovekov iracionalni strah od promena, u čijoj osnovi bez sumnje leži strah od smrti, stvara u njemu potrebu za stalnošću i nepromenljivošću, sprečavajući ga da prihvati notornu činjenicu da se sve menja, a da je stalna jedino ta promena. Dobri i loši trenuci, „sreća“ i „tuga“

neprestano smenjuju jedni druge, i ponekad je zaista teško oceniti šta je potka a šta tkanje naših života, i ko koga smenjuje. Ima života u kojima samo povremeno zasija sunce, dok veći deo vremene nebom prolaze teški i tamni oblaci. Takođe, ima i života kod kojih se oblaci pojavljuju tek ponekad. No, naše raspoloženje i neraspoloženje imaju brojne uzroke i motivatore, te je bar delom moguće uticati na situacije koje ih izazivaju. U svakom slučaju, kada se oblaci pojave, podsetite sebe da ste do pre smo nekoliko trenutaka možda imali sasvim drugačiji pogled na svet, i posegnite za onom čarobnom rečenicom „I to će proći“.

* * *

Svakako, proći će i naš život, ali to je samo jedan razlog više da u njemu uživamo, i ne strahujemo od sutrašnjice. Ona će neminovno doći, ali će biti svakako lepša ako joj pripremimo dobru podlogu. A podloga za *sutra* stvara se upravo *danas*. Prošlost je nešto što se ne može popraviti, svakako, ali se zato budućnost može učiniti lepšom ukoliko je današnjica takva. I

zato, uživajmo u dobrom raspoloženju (jer ono tako retko dolazi, dodao bi stari cinik Artur Šopenhauer; ali ipak, *dolazi*, odgovorio bi mu neki okoreli optimista. I to je nekakav izbor, zar ne?)

Rad je obaveza, ali uživanje u njemu je privilegija

Kada radite, vi ste
frula kroz čije se
srce šapat vremena
preobraća u
muziku

Rad je uglavnom napor, i egzistencijalna potreba, kojoj ne možemo izbeći – osim ukoliko nam naši računi u banci ne obezbeđuju život lišen svake prinude. Na nesreću, ili sreću, većina od nas je ipak prinuđena da radom obezbeđuje svoju egzistenciju, a takođe većina od te većine najčešće rad doživljava kao muku i teret. On može biti i to, bez svake sumnje, ali ako se samo tako shvata, onda je reč o vrlo pojednostavljenom razumevanju ove suštinski izuzetno složene čovekove potrebe, moglo bi se reći ključnog dela njegove ljudske prirode.

Jer, rad je u biti ispoljavanje naše ljudske suštine, budući da je samo nama ljudima, od svih živih bića na planeti data sposobnost da radom ispunjavamo i osmišljavamo svoje vreme. Rad je takođe i ispoljavanje života u njegovom najdubljem vidu, pošto samo kroz tu smislenu aktivnost kao što je rad čovek uspeva da bar za izvesno vreme pobedi silu entropije, glavnu vodilju svih sila

nestajanja i destrukcije. Ostavljajući iza sebe plodove svoga rada - ispečeni hleb, napisanu knjigu, ili pak naučenu lekciju, mi svakodnevno potvrđujemo trijumf snage života koji je svestan samog sebe. A ostavljajući deo svoje energije u materijalnom svetu, mi dajemo svoj individualni doprinos tom večnom tkanju života - naš je trud još jedna

dodatna nit koja u to tkanje utiskuje naš jedinstveni pečat.

Rad je u stvari najbolji poklon čoveku koji mu je priroda mogla dati. Kroz mogućnost da stvara data mu je mogućnost da prevaziđe svoj strah od smrti, zastrašujuću pomisao da ga jednom, tamo u nekoj budućnosti, očekuje kraj, potpuno neizvestan i potpuno nepredvidiv. Kroz čin stvaranja, kroz svoje ideje, energiju i trud čovek ostavlja svoj trag u materiji, u vremenu i prostoru, a to saznanje daje osećaj makar simboličnog prevladavanja vlastite smrtnosti. Rad na taj način postaje snažna čovekova veza sa životom, sa večnim pulsiranjem prirode iz koje smo potekli. „Kada radite, vi ste frula kroz čije se srce šapat vremena preobraća u muziku“, kaže libanski pesnik Halil Džubran. A ko bi želeo da bude svirala gluva i nema, kad sve drugo jednoglasno peva...

I zato suštinu rada čini upravo naš lični, emocionalni i duhovni pristup radu. Raditi bez emocija je kao jesti bez apetita, to je trenutak lišen uživanja i radosti. Raditi s

ljubavlju je u stvari najviši nivo našeg predavanja bilo kojem poslu, budući da je upravo ljubav najmoćniji izvor inspiracije. Kada tako radimo, u mogućnosti smo da iz sebe izvučemo najviše, bilo da je reč o kreativnosti, ili čisto fizičkom radu, o pisanju knjige ili oranju njive. U materijalnom pogledu se možda ne mogu porediti posao recimo nekog turističkog poslenika i posao orača, ali je krajnji cilj i jednoga i drugoga isti – ostvariti sebe i dodati još jedan kamenčić zdanju boljeg života. Kada tako sagledamo naše svakodnevne obaveze, i kada i okopavanje bašte doživimo kao čin kojim menjamo naš mali svet, i njegovim plodovima hranimo svoju decu, onda rad zaista ima svoj viši smisao, koji nas nagrađuje neponovljivim osećajem sreće, spokojstva i ispunjenosti - upravo zbog doživljenog iskustva da smo „plesali u ritmu života“.

Predrasuda zvana novac

Sramota je biti bogat kada su svi siromašni,

i siromašan kada su svi bogati.

Kineska poslovica

Jeste li se ikad zapitali kakav je vaš stvarni stav i odnos prema novcu, a posebno prema onima koji ga poseduju. Jesu li ti ljudi u vašim očima cenjene i poštovanja dostojne osobe u kojima vidite uzore, i moguće učitelje. Ili ste, pak, uvereni da iza tih uglađenih likova stoje vešti prevaranti, ljudi spremni na sve, i u suštini samo savršeni manipulatori i obični lopovi. Ukoliko je tako – a u *našem slučaju* gotovo da i nema drugačijeg uverenja o ovoj izuzetno bitnoj stvari u našim životima – onda nije naodmet razmisliti o tome ima li ikakve mogućnosti da se problem bogatstva pogleda i s neke druge strane, pre svega iz razloga našeg mentalnog zdravlja...

Svaka kultura ima svoje predrasude i mitove, a jedna od najčešćih, i čini se veoma omiljenih predrasuda mnogih kultura tiče se novca. Ovaj fenomen ljudske civilizacije u mnogim vremenima i kulturama nosi negativni predznak, kao očitu i neporecivu posledicu činjenice da je do novca obično (onda kada se dozvoli) najlakše doći prečicom – putevima koji se kose sa važećim moralom. Deo, dakle, mita o bogatstvu i novcu govori da je on „prljav“, da kvari ljude, da ih čini bezosećajnima i sebičnima, da vodi ka porocima i nemoralnom životu. U našim očima bogati ljudi su osobe

problematičnog morala koje je samo sreća u pogodnom trenutku lansirala u svet sjaja i glamura, a mogli su u stvari završiti na sasvim drugoj strani...

Sve to, naravno, može biti i sasvim tačno, o čemu postoje verodostojna svedočanstva koliko u literaturi, toliko i u poznatoj istoriji slavnih i bogatih, i konačno u „našoj neposrednoj blizini“, mada u svemu tome treba neizostavno imati na umu da je svako bogatstvo i izvor zavisti, te da su mnogi slavni i bogati nepravdeno optuženi.

No, čini se da je mnogo važnije postaviti pitanje kakve vrline podstiče suprotna pozicija, to jest stanje siromaštva i bede. Koliko je logično očekivati da su siromašni plemeniti, čestiti i velikodušni, ukoliko uzmemo u obzir realnu pretpostavku da ih problemi koji nastaju sa nemanjem novca čine zabrinutim, neraspoloženim, ispunjenim strahom. Može li čovek koji nema ni za hleb, niti za minimalne egzistencijalne zahteve, razmišljati o potrebama drugih, biti velikodušan i darežljiv. Može, naravno, ali mu to mnogo neće pomoći, kao ni onima koji njegovu pomoć očekuju. Može biti da je nečije siromaštvo zaista posledica njegove visoke etičnosti, i odbijanja da uđe u sumnjive i nedozvoljive poslove, ali nikako se ne može očekivati da taj čovek bude i srećan zbog svog stanja. A zabrinut i nesrećan čovek je retko prijatno društvo – a niti je od neke velike pomoći, kako drugima, tako i samome sebi.

Naravno, bogatstvo je u zemljama koje se baš ne mogu podičiti javnim moralom zaista na zlu glasu. Najpre iz gore pomenutog razloga, jer u situaciji kada je etika najjeftinija roba, siledžije i protuve plivaju kao riba u vodi, oni su tu u svom prirodnom elementu. Naprotiv, ljudi visokih načela tada tavore na marginama društva, nespremni i nesposobni da uđu u bespoštednu trku za novcem. Možda i u takvim društvima postoji neki

puteljak kojim se može doći do bogatstva „dozvoljenim sredstvima“ – što znači radom, znanjem i marljivošću – ali on neće bitno promeniti opštu sliku.

Nasuprot tome stoji opcija u kojoj su pravila igre jasno postavljena – do bogatstva se stiže po pravilu znanjem i radom, iza kojih mora stajati nekakav pozitivan rezultat na korist čitave zajednice. (U protivnom, to dobro znaju one zajednice koje se nisu oduprle agresiji nemoralnih, sve se završava veoma ružno...I obično nepovratno.)

Ukoliko, dakle, pođemo od činjenice da fenomen novca i bogatstva gledamo iz normalne vizure (a neopterećeni situacijom u kojoj lopov koji je izbegao robiju postaje multimilioner), onda ćemo videti da je bogatstvo ipak svet sa mnogo više perspektive i mogućnosti, nasuprot siromaštvu, jednom skučenom i frustrirajućem načinu života, koji svakako ne može podstaći osećanje sreće. (Osim ako ste kojim slučajem Sidarta, zvani Buda, mladi princ i sin

moćnog i bogatog istočnjačkog bramana, koji je u stvari mogao da bira, i čiji je duh ipak bio nešto iznad duha prosečnog ljudskog bića.)

Bogatstvo, dakle, pruža mnogo više mogućnosti da se živi srećno i lepo, ali i da se drugi učine srećnima; mogućnosti da se uči i postaje bolji, da se uživa u životu i pruži pomoć drugima da i sami izađu iz mraka siromaštva. Novac daje moć, proširuje naše polje delovanja, i donosi u naš život novu energiju. I uz sve to, bogatstvo nikako ne isključuje ljubav i ne dovodi do lažne, petparačke dileme o **neophodnosti** izbora između ljubavi i novca...

53

Laž

Iako je čovek obično vezuje za intelekt,
istina je uglavnom stvar srca.

Pedantni istraživači su izračunali da svako od nas u proseku slaže oko 200 puta na dan. Da bismo postigli tu

fantastičnu cifru, a ipak zadržali imidž pristojne osobe, mi koristimo svaku bezopasnu priliku za ovu disciplinu, tvrde pomenuti stručnjaci. Sretnete, recimo, bivšeg kolegu iz kancelarije i posle "Dobro jutro" upitate ga kako je. Tu već počinje odbrojavanje: izrečena je prva laž, jer je vama u stvari sasvim svejedno kako je on. Kolega naravno odgovara da je dobro, što je druga izgovorena laž – račun u banci mu je u debelom minusu, kola u kvaru, a žena preti razvodom. Odlično izgledaš, nastavljate sa izgovaranjem laži, iako on u stvari izgleda kao da ima čir na želucu. Naravno, on uzvraća kompliment, a vi ste baš jutros u ogledalu utvrdili da su vam podočnjaci otekli, i da ste dobili još par novih bora. Na rastanku obećavate da ćete se čuti telefonom, mada vam ni na pamet ne pada da ga pozovete. Rezultat – za ciglih šezdeset sekundi izgovoreno je pet laži.

Ako se na te svakodnevne takozvane "bele laži" nadovežu i one ozbiljnije, kojima ponekad želimo da na mala vrata dođemo do nekog po nas važnog cilja, i posebno one institucionalne laži koje počinju sa Deda Mrazem i rodama, onda je bilans doista poražavajući. Među najfrekventnije

laži spadaju takođe i one o ličnim prihodima, ali su u toj grupi svakako najintrigantnije laži o godinama i seksu. Ipak, uprkos ovakvoj statistici, vrlo visok procenat ljudskih bića sebe smatra zaista iskrenim i moralnim osobama. (Što je svakako posebna vrsta laži, bolje reći samoobmane!)

Logično je stoga postaviti pitanje – možemo li živeti bez svih tih laži, i u kojoj je meri moguće biti iskren. Je li to zavisi od date situacije, od ličnog životnog iskustva, ili je to pak jednostavno stvar odluke. Možemo li dakle odlučiti biti iskreni, i kolika je cena (odustajanje od) toga.

Odgovori na ovo su međutim individualni, i zavise od ličnih karaktera. Ljudi koji iskrenost doživljavaju kao jedini mogući način sadržajnog življenja tvrdiće da je svaka laž pogubna po naše odnose, bili oni prijateljski ili ljubavni, dok su oni uslovno rečeno "realniji" skloniji tezi o neophodnosti da se pokatkad slaže i time izbegnu neprijatne situacije. Klasičan je primer dilema koja spada u oblast medicinske etike – reći osobi koja boluje od neizlečive bolesti da joj nema leka, ili to prećutati. U takvu vrstu dileme spada i ona saopštiti ili ne najboljem prijatelju neprijatnu činjenicu da ste mu suprugu videli sa drugim, i time rizikovati da ga izgubite zauvek. U takvim situacijama odluka je dakako samo vaša, ali i posledice koje ona može doneti.

Pitanje je biti ili ne biti, kako bi to rekao veliki Šekspir. Izbor je slobodan, i zavisi u krajnjem i od našeg filozofskog stava prema suštini i smislu našeg boravka u ovome svetu. Mislioci drevnoga Istoka tvrde da sve što činimo drugima činimo u biti i sebi samima. Pojedine psihološke škole zastupaju tezu da svaka laž, udaljavanje od onoga što jeste, izaziva debalans u našim osećajima, pa čak i kada toga

nismo svesni, a posledica je – neuroza! Jedino kada smo potpuno u kontaktu sa istinom i činjenicama od

kojih se sastoji naš život, možemo biti spokojni a time i srećni. Istina je, sledstveno tome, bit, smisao, i u krajnjem ljubav... Što svakako nije mali bilans.

A veliki teoretičar modernog menadžmenta Isak Adižes povodom toga kaže: „Živimo tako da se ne stidimo ničega u svome životu, pa čak ni ako to bude objavljeno na naslovnoj strani novina.“ Možemo li tako, o tome odlučuje svako za sebe.

Bildovanje samopoštovanja

Misao je kreativna…

Svet je onakav

kakvim ga vidite.

Dr Barbara de Anđelis

Apsolutno samouvereni ljudi su izuzetna retkost, jer je prosto ljudski i neminovno ponekad posumnjati u sebe i svoju sposobnost da „držimo sve konce u svojim rukama“. Ukoliko se pak i nađe takva osoba – koja se ni jednog jedinog trenutka ne koleba, nema sumnji, koja uvek i svuda vlada situacijom – možda treba postaviti pitanje njenog stvarnog razumevanja situacije. Ili, kako bi to rekao Erih From, nema čoveka koji misli i oseća, a da se bar ponekad ne oseti nesigurnim. No, ipak, ako je ta nesigurnost stalni pratilac naših osećanja i našeg delanja, i ako nas taj osećaj

ne napušta ni u najbezazlenijim situacijama, tada je očito naše samopouzdanje opasno ugroženo. Određena količina preispitivanja i sumnji često je dobrodošla, ali imati stalnog kritičara u glavi koji nas opominje da smo nedovoljno dobri ili nedovoljno sposobni da uspešno odgovorimo izazovima života pomalo podseća na život u zatvoru – u kojem neki mali strogi sudija ili policajac netremice motri na svaki naš pokret i čak misao, i preti kaznom za svaku pogrešku. A kazna je obično – samoizgnanstvo iz života, uskraćivanje šanse za sve lepe i dobre stvari koje se događaju kada prihvatamo izazov i rizik
neizvesnosti.

57

Najgore u priči o malom, zamišljenom policajcu u glavi je njegova sugestivnost. Kad god nam taj unutrašnji glas nevidljivog kontrolora kaže kako nismo dorasli nekom poduhvatu, kako smo nespretni i nesposobni, naš mozak tu poruke uzima zdravo za gotovo, i okvir za neuspeh je već postavljen.

„Ne, ja to ne mogu da uradim, nema šansi, nikad nisam to umeo, ja imam dve leve ruke, uvek sam bio najgori u školi u tome, mene uvek neko prevari, baš sam trapav, nikad neću moći da naučim ovo da radim, ja stvarno ne znam sa novcem, mene niko ne može da voli, mene niko ne razume, ja na kraju uvek zabrljam“ … ima još hiljade i hiljade sličnih,

nesvesnih formula neuspeha, podsvesnih uverenja kojima ljudi sami sebe uveravaju da su luzeri. A krenuti u bilo kakvu akciju sa takvim stavom, koji, logično, automatski rađa strah i blokadu pred nepoznatnom preprekom, znači upravo zagarantovani fijasko. Što paradoksalno vodi u novi krug neuspeha – doživljeni fijasko je krunski dokaz da smo u pravu, odnosno da je naš mali kritičar-policajac bio u pravu, i da smo zaista n e s p o s o b n i.

Psihologija je, međutim, odavno otkrila da se i samopouzdanje (pa i samopoštovanje koja iz njega proizlazi) može poput bilo kojeg mišića *nabildovati*. Ukoliko krenemo sa uverenjem, ma kako ono majušno bilo, da možemo, uz malo veći napor ili bolju pripremu, ili makar računajući samo na sreću, neku situaciju u kojoj smo dotad uvek bivali samo gubitnici preokrenuti u svoju korist i izaći ovog puta kao pobednici – to će se zaista i dogoditi. Bildovanje samopouzdanja je poznata tehnika koja se zasniva na jednostavnom principu beleženja naših dobrih osobina, naših talenata i potencijala, i stalnom ponavljanju tih pozitivnih stavki našeg ličnog

inventara. To drugim rečima znači da se naš mali kompjuter, koji je godinama punjen negativnim podacima, ipak može reprogramirati, i a dežurni sudija možda poslati u penziju.

Takvo reprogramiranje može ići sporije ili brže, u zavisnosti od sadržaja već postojećeg programa, od „virusa“ koji su možda napali naš kompjuter, i veštine stvaranja novog – ali nije nemoguće. A jedan od najvažnijih pomoćnika u tome je, naravno, ljubav, ona koja će vas podržati u tim naporima, razumeti i verovati u vas. Zato potražite podršku za taj poduhvat reprogramiranja svog ličnog softvera – od prijatelja, ljubavnika, i svih drugih koji vas vole, neka i oni sastave listu vaših vrlina i kvaliteta, možda ćete u početku njoj više verovati...

Smejte se sebi, a ne drugima

Smeh je vakcina protiv ludila

Bob Houp

Smeh je dar bogova koji su ga velikodušno od svih živih bića poklonili jedino čoveku. Sposobnost da uvidimo *smešnu stranu sveta* je u mnogim situacijama pravi blagoslov, i zato u tom poklonu treba zaista uživati. Jer, ta sposobnost da vidimo na drugi način ono što deluje strogo, važno, ozbiljno ili preteće, zbog čega ponekad padamo u očajanje, može nam pomoći da sačuvamo zdrav duh i zdravo rasuđivanje.

Naravno da je mnogo lakše reći nego učiniti da naša zabrinutost nestane, ali kada se sve stavi u pravi kontekst i na pravi način odmeri, nije nemoguće.

Pre svega moramo znati da je i „ozbiljna” strana sveta jedna relativna i u priličnoj meri subjektivna kategorija, te da često od nas samih zavisi kako ćemo videti ono što nas okružuje i što nam se događa. A videti stvari sa duhovite strane ima više prednosti. Humor nas najpre oslobađa

stresa, budući da smeh koji ga prati ima relaksirajuće dejstvo, zbog čega mnogi iscelitelji preporučuju čak i lečenje smehom. Nekoliko minuta smeha svakoga dana produžava život i čuva zdravlje, tvrde pobornici ovakve medicine i životne filozofije. Drugi razlog zbog kojeg je dobro smejati se događajima, donekle povezan sa prethodnim, leži u apsolutnoj relativnosti

našeg života. Kada dobro razmislimo – ili kada nas, na žalost, život na to primora – uvidećemo da ima samo nekoliko zbilja važnih i ozbljnih stvari nad kojim se čovek mora zamisliti i brinuti zbog njih. Ostalo spada u fenomen naknadne pameti – obično kada sve prođe shvatamo koliko sve to nije vredelo našeg nerviranja, strahova, nespokojstva...

Život je neretko kreator nemogućih situacija, a kao vrhunski šeret, ume da na licu mesta izrežira komedije daleko maštovitije od holivudskih majstorija. Takve životne situacije su poput muzičkih preludija, prosto stvorene da nam omoguće mali predah između dve ozbiljnosti, između dve brige i tuge. Stoga u njima treba uživati, i prihvatiti sa zahvalnošću te poklone, jer ti veseli i radosni trenuci, na žalost, tako retko dolaze.

No, u smehu i humoru postoji aspekt koji bi se samo uslovno mogao nazvati tim imenima. Radi se naravno o situacijama kada je predmet našeg smeha druga osoba koja

time može biti pogođena. Smeh se tada pretvara u svoju suprotnost, i umesto da leči on u stvari povređuje. Društva kakvo je naše poslednjih godina postala su poprilično neosetljiva i za mnogo tragičnije stvari nego što su svakodnevne sitne uvrede, te je i podsmeh prihvaćen kao društveno legitimna (čak poželjna!) vrsta humora, što on u svojoj biti uopšte nije. (Pod)smeh vređa ljude, i kvari naše odnose sa drugima nepovratno. Ukoliko, pak, naučimo da se smejemo sebi a ne drugima, svim onim komičnim stvarima koje nam se događaju, poslaćemo dragocenu poruku svojoj okolini o našoj skromnosti, i dobronamernosti, što su ne tako česti kvaliteti.

A glavni dobitak je taj, naravno, što sebe time čuvamo od loših emocija. Uz to, kako je za smeh i radost, čak u većoj meri nego za tugu, potrebno dvoje, sposobnost da se smejemo sopstvenim nedaćama je i

svojevrstan poziv na prijateljstvo.

Ipak, humor ima i svoja organičenja, ukoliko ga ne konzumiramo sa „zrnom soli“ i ne nađemo njegovu pravu meru. Oni koji na život gledaju samo očima zabavljača i kozera dolaze u opasnost da ih drugi tretiraju kao nepouzdane i „neozbiljne“ osobe, sa nedovoljno autoriteta da bi se uvažio njihov sud onda kada je to potrebno. Ali, kako je paradoksalno granica između ludaka i mudraca

često veoma tanka, a život zbunjujuće relativan, u krajnjoj liniji ne treba odbacivati stavove onih koji humorom boje sve aspekte našeg života. Često je takva pozicija u društvu jedno visoko privilegovano mesto s kojeg se može prilično bezbolno govoriti ljudima istina, a da pri tom čak doživite i mnoga priznanja, kaže Erazmo Roterdamski.

Sa druge strane ulice

Subotica, 2024-